

## Krizne i stresne situacije u socijalnoj grupi - STRES

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 15 | Nivo: Fakultet pravnih nauka Apeiron, Banja Luka

### SADRŽAJ

1. Uvod .....	3
2. Šta je stres?.....	3
3. Stres i homeostaza .....	4
4. Stres na radnom mjestu .....	7
4.1. Izvori stresa na radnom mjestu.....	8
4.2. Menadžerske bolesti .....	8
5. Velike i krizne situacije i traume .....	9
5.1. Prirodne katastrofe, tehnološke katastrofe i rat .....	9
5.2. Lične traume .....	11
6. Simptomi i posljedice nagomilanog stresa .....	12
7. Kako izbjeći stres .....	13
7. Zaključak .....	15
8. Literatura .....	14

### UVOD

Život je neprekidni proces, sa stalno promjenjivim zahtjevima koji izviru iz različitih situacija, okoline, ali i iz nas samih. Da bismo dobro funkcionisali, moramo se biti u stanju prilagođavati tim promjenama, te naći načina kako da usklađeno zadovoljavamo unutrašnje i vanjske zahtjeve, uz zadržavanje vlastite cjelovitosti. Mentalno zdravlje osobe povezano je s njenim sposobnostima da se adaptira, i da se nosi s promjenama i stresom. Psihološki zdrava osoba je dobro integrisana i otporna, te se dobro nosi sa frustracijama i stresom.

Uspješan poduzetnik stres vidi kao tenziju i frustraciju koje su posljedica pritisaka na poslu, kompjuterski programer posljedicama stresa smatra svoje probleme u koncentraciji, medicinska sestra misli da je stres uzrok njezinog trajnog umora, a učitelj u školi osjeća se izložen stresu kada radi s neposlušnim učenicima. Iz ovih je primjera vidljivo kako su gotovo svi ljudi danas u određenoj mjeri svjesni uloge stresa u njihovom životu, ali je svatko doživljava na svoj način.

#### "ŠTA JE STRES" ?

Pod stresom se kroz istoriju i u okviru različitih naučnih disciplina podrazumijevalo sve i svašta – prvo se o njemu pričalo kao o spoljašnjoj situaciji koja je na neki način neprijatna, neugodna, opasna, prijeteća i sl., zatim su se pod stresom podrazumijevale razne reakcije ljudi na neprijatne događaje, da bi se na kraju stiglo do savremenog shvatanja stresa kao odnosa između osobe i okoline koji ima svoje specifičnosti. Stress (eng.) označava snažan pritisak, naprezanje, napor u određenim psiho-socijalnim okolnostima, u užoj ili široj socijalnoj sredini. Stres se često upotrebljava kao zajednički deskriptor za osjećaje nelagode i nezadovoljstva.

Hans Selye, jedan od modernih pionira istraživanja stresa, originalno je stres definisao kao "Sumu ukupnog trošenja organizma tokom njegovog životnog vijeka".

Lazarus je stres definisao kao "Stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje okolina na njega postavlja".

Websterov međunarodni riječnik stres definiše kao "Fizikalni, hemijski ili emotivni podražaj iz okoline koji u pojedinca izaziva nedostatnu adaptaciju, odnosno uzrokuje fiziološku tenziju koja može doprinijeti razvoju bolesti."

Dorlandov ilustrovani medicinski riječnik opisuje stres kao "Zbir bioloških kompenzacijskih reakcija na svaki podražaj (unutašnji ili vanjski) koji narušava stanje homeostaze organizma. Ukoliko su ove reakcije nedostatne za povratak organizma u primarno stanje, dolazi do poremećaja, odnosno stresne reakcije."

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)